Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



SCHWEINEFILET MIT FRÜHLINGSGEMÜSE

ZUBEREITUNG: 20 MIN. · KOCHZEIT: 5 MIN. · BACKZEIT: 45 MIN.

Gute Rezepte sind öfters die einfachsten. Ich habe dieses Wochenende diesen Braten mit Frühlingsgemüse gekocht und es war so leicht und lecker, dass es euch bestimmt auch gefallen wird. Mit ein auch Honig und Zitronen hatte es einen leichten Sommer-Geschmack.

Ich habe ihn mit grünem Spargel – mein Favorit im Frühling – und ein paar Möhren zubereitet… Ich warte noch auf meine Frühlingszwiebeln aus dem Garten…

Wird das Schweinefilet nicht trocken?

Keine Sorge! Das Schweinefilet bleibt in diesem Rezept schön saftig.

Durch das **Anbraten in Butter** bildet sich eine leichte Kruste, die die Fleischsäfte im Inneren hält. Im Ofen gart das Filet anschließend **auf dem Gemüse**, das zusätzlich Feuchtigkeit abgibt.

Auch die Honig**-Zitronen-Marinade** sorgt für ein zartes und saftiges Ergebnis.

Wichtig ist nur, die **Garzeit einzuhalten** und das Fleisch danach kurz ruhen zu lassen – so bleibt es perfekt zart.

Viel mehr braucht man nicht zu schreiben, die Fotos sprechen für sich.

Also ganz schnell zum Rezept ….

Zutaten für ein Schweinefilet mit Frühlingsgemüse für 4 Personen:

1 Schweinefilet, 2-3 Möhren, 2 Bund grüne Spargeln, 1 Zwiebel, 5-6 Champignons, 2 EL Honig, 1-2 EL Zitronensaft, Pfeffer, Piment d’Espelette, Salz, 20 g Butter.

Hinweis zur Backzeit: 30 Minuten pro 500 g Fleisch.

1- In einer Pfanne die Butter schmelzen und darin das Filet von jeder Seite scharf anbraten. Das Filet in einer mit Backpapier belegten Auflaufform legen.

In einer kleinen Schüssel den Honig mit dem Zitronensaft, Pfeffer, einer Prise Salz mischen. Die Creme auf dem Schweinefilet pinseln.

2- Das Gemüse putzen oder schälen, in groben Stücken schneiden (nicht der Spargel) und in der Auflaufform legen. Mit Salz bestreuen.

45 Minuten (weil mein Schweinefilet 750 g schwer war) bei 180°C Umluft backen. (Backofen wurde vorher vorgeheizt).

Das Gemüse auf einer Servierplatte servieren, das Fleisch schneiden und das Ganze leicht mit Piment d’Espelette bestreuen.

Et voilà !

Ich kann dazu genauso gut Weißwein oder Rotwein empfehlen, aber wir hatten es ganz einfach mit Wasser genossen □□

Ich wünsche euch bon Appétit!

BISOUS

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de